

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.11 Физическая культура
(2 курс, 4 семестр 2023-2024 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание

Перечень заданий:

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.

Задание №2

Контрольный норматив по волейболу- техника блокирования мяча.

Оценка	Показатели оценки
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Задание №3

Сдача норматива - набивание теннисного шарика ракеткой.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-15. Девушки-10.
4	Юноши-20. Девушки-15.
5	Юноши-25. Девушки-20.

Задание №4

Выполнение упражнений махового характера для различных групп мышц.

Оценка	Показатели оценки
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Задание №5

Перечислить правила игры в баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислены 4 правила;
4	Перечислены 6 правил;
5	Перечислены все правила.